



# QIGONG

## Y

### MEDICINA TRADICIONAL CHINA



## I Modulo

## QIGONG

La palabra “Chi Kung” o “Qigong” (en el sistema de escritura Pinyin de la República Popular China), está compuesta por dos caracteres. “Chi” o “Qi” significa respiración o energía; “Kung” o “Gong” significa trabajo, estudio o entrenamiento. Por lo tanto “Chi Kung” o “Qigong”, significa cualquier estudio o trabajo que trate la energía.

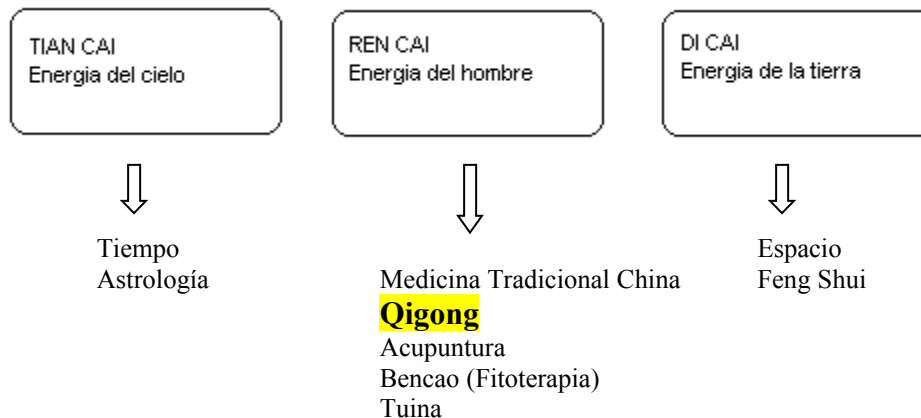
Existe otra forma de traducir el “Qigong” como una ciencia que estudia la energía de la Naturaleza. Para los chinos existe Qi en todas las cosas. En el Cielo hay un Qi del cielo, en la Tierra existe un Qi de la tierra y en los seres vivos existe un Qi vital. El Qi del cielo es el que mantiene las estrellas unidas, son las que afectan nuestro destino, haciendo que la naturaleza sea como se nos presenta. Conocer el Qi del cielo, es comprender todo lo que origina los cambios naturales de las estaciones, el clima, el tiempo, la lluvia, la nieve, etc. Comprender el Chi del cielo significa también, comprender todo acerca de nuestro destino.

Al estudio del Qi de la tierra le llamamos “Feng Shui”, que literalmente significa “viento y agua”. Su objetivo es armonizar el medio ambiente que nos rodea.

Parte de la materia del Qigong es el estudio del Qi humano, considerando que el Qi es la fuente de la vida. Si entendemos como funciona, sabremos regularlo adecuadamente y llevaremos una vida más larga y saludable.

Es importante saber que el Qi humano, es influido por el Qi de la tierra y el Qi del cielo. Somos parte de la naturaleza, y estamos implicados en sus ciclos. Si vamos en contra de los ciclos, podemos enfermarnos, debido a esto debemos seguir el camino de la naturaleza para nuestro propio beneficio, los chinos le llaman a este comportamiento seguir el camino del Tao.

### SAN SAI: (Los tres poderes)



**Tian Cai:** Estudia el comportamiento de la energía del Cosmos y como esta afecta al hombre, la disciplina que estudia los fenómenos relacionados con esta área es la Astrología China.

**Ren Cai:** Estudio de la energía y sus fenómenos en el hombre, las disciplinas relacionadas son principalmente la Medicina Tradicional China, Qigong, Taiji Quan, Artes marciales.

**Di Cai:** Estudia el comportamiento de la energía de la tierra, las formas los espacios y como estos afectan al hombre. La disciplina que estudia estos fenómenos es el Feng Shui.

En la trilogía Cielo, Tierra, Hombre existen infinitas relaciones, el cielo afecta a la tierra y ambos en conjunto afectan al hombre. El Bienestar del hombre es alcanzado mediante la interacción armónica entre el hombre y la naturaleza.



## EL ORIGEN DEL QIGONG

Como método terapéutico, el Qigong tiene su origen en la más remota antigüedad de China. Evidencias históricas indican que durante mucho tiempo, hace más de 4.000 años, las personas utilizaban una danza para fortalecer el cuerpo, regular la respiración, activar la circulación sanguínea y a veces para curar determinadas dolencias.

Aprovechando la fecunda cultura de su país natal, el Qigong fue enriqueciéndose a través de la contribución de los grandes sabios filósofos chinos. El Taoísmo, el Budismo, el Confucionismo, la Medicina y las escuelas de Artes Marciales contribuyeron en gran parte al desarrollo de este arte.

En el comienzo del siglo V a.C., aparece una de las obras médicas más famosa de China, el Huang Di Nei Jing (Canon interno de medicina del Emperador Amarillo). Esta obra incluía relatos sobre la teoría del Qigong y una descripción pormenorizada de algunos de sus ejercicios.

Durante la dinastía Sun, en el siglo VII, un grupo de médicos chinos recopilaron una colección de curas tradicionales en un libro clásico de medicina china, sobre la evolución y síntomas de las enfermedades, el cual incluía un total de 260 métodos de Qigong empleados para tratar 110 tipos de desequilibrios. Más de mil años después, una enciclopedia médica recopilada en el siglo XVIII ("Colección de Libros Antiguos y Modernos"), incluía el Qigong como uno de los principales métodos de tratamiento dentro de la medicina tradicional china. El Qigong se torno popular, como forma de ejercicio para mantener la salud y la longevidad.

Desde 1949, el Qigong ha recibido una amplia publicidad y promoción, a partir de esta época, surge en China la publicación de algunos ejercicios de Qigong, comúnmente conocidos como "Ba Duan Jing" (Los Ocho Ejercicios de Seda).

En 1979, se realizaron excavaciones arqueológicas a un túmulo cerrado que correspondía a los comienzos de la dinastía Han (siglo II A.C.), fue descubierto un dibujo, que mostraba más de 40 posiciones de Qigong, proporcionando una información inestimable sobre las técnicas de Qigong de otras épocas. Estas técnicas eran conocidas como Dao Ying Zing Qi Fa (Método Para Inducir el Libre Flujo de Qi)

En otros estudios realizados por la Academia China de Ciencias, fueron encontradas inscripciones en bronce que datan desde el período de la dinastía Zhou (1.100 – 221 a.C.).

En recientes excavaciones, fue hallada una sepultura del Período de los Estados Guerreros (770 – 221 a.C.) que contenían reliquias con la siguiente inscripción:

"Respirando profundamente dirija el Qi al Dantien (área situada a 5 cm. Bajo el ombligo, aproximadamente). Mantenga la respiración por un corto tiempo y exhale. Dirija la energía hasta la cima de la cabeza, para que el Yang Qi (masculino) circule hacia arriba y el Yin Qi (femenino) vaya hacia abajo. Quien mantenga esta circulación, podrá alcanzar la longevidad"

Desde la antigüedad que el Qigong fue adoptado por las diferentes escuelas de conocimiento de la antigua China, tales como, el Taoísmo, el Budismo, el Confucionismo, las artes marciales y la medicina tradicional.

En la actualidad el Qigong, además de ser un arma de gran importancia para combatir los desequilibrios físicos, ayudando a las personas en el campo de la salud, y también utilizado para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento, es también usado en las escuelas como un medio de mejorar la concentración y la memoria de los estudiantes.



## **ESCUELAS DE QIGONG**

### **ESCUELA TAOISTA**

Utilizada para “fortalecer el cuerpo y la mente” y “cultivar la Vida y la Naturaleza”, esto quiere decir que pone igual énfasis, tanto en la vida cotidiana, como en la contemplación de la Naturaleza. El objetivo de esta escuela es lograr la Longevidad y la Armonía.

### **ESCUELA DEL MÉTODO BUDISTA**

Esta escuela se basa esencialmente en el cultivo de la mente, más que en el del cuerpo. El énfasis se enfoca en cultivar la mente y la necesidad de salvar a todos los organismos vivos. Se interesa en lograr la SABIDURIA y la ILUMINACIÓN.

### **ESCUELA DEL MÉTODO DE CONFUCIO**

El objetivo es “regular la mente”, “la sinceridad” y “cultivar el carácter moral”, permitiendo a los practicantes alcanzar un estado de “descanso, calma y quietud”.

### **ESCUELA MARCIAL**

Esta escuela fortalece la fuerza interna del practicante de Artes Marciales y sirve como autodefensa.

### **ESCUELA MÉDICA**

El propósito principal es practicar Qigong para curar y prevenir dolencias, promoviendo la salud y la prolongación de la vida.

## **EL SISTEMA “SHAOLIN LUOHAN QIGONG”**

El sistema “Shaolin Luohan Qigong”, es desarrollado inicialmente por Tamo en el templo Shaolin, el sistema está formado por una serie de ejercicios, que trabajan el desarrollo de los tres tesoros.

Todos los ejercicios usan la respiración y el control de la mente para dirigir el flujo de energía vital a lo largo de los meridianos, no obstante, cada uno tiene características diferentes, se dice que los pilares fundamentales donde se sustenta este sistema de Qigong es Movimiento, respiración y conciencia.

### **LOS MOVIMIENTOS**

En el Luohan Qigong los movimientos trabajan todas las articulaciones del cuerpo, desde los dedos del pie, hasta las manos (tobillos, rodillas, cintura, columna vertebral, hombros, codos, muñecas), permite tener una gran movilidad y flexibilidad a pesar de los años. (“bisagra que se mueve no se oxida y agua que corre no se corrompe”. Hua to, médico de la dinastía Han.).

Mecánicamente, los movimientos de Qigong estimulan la función de los órganos (pulmones, estómago, hígado, intestinos, riñones, etc.), ya sea a través de torsiones, giros, compresiones o de una manera tan sutil como el masaje que realiza el diafragma a las vísceras en su movimiento de ascenso y descenso, durante la inspiración y expiración.

### **ASPECTO ENERGETICO**

El Luohan Qigong, cumple todas las funciones preventivas y terapéuticas de un completo sistema de Qigong, trabajando siempre dentro de los principios de la Medicina Tradicional China: estirar meridianos, masajearlos, trabajar el san jiao y los Dantien. Los tres tesoros están implicados en las tres formas básicas de Luohan Qigong: Qi o energía, Jing o esencia y Shen o espíritu.

## QI.



El carácter de Qi indica que es algo lo cual es, al mismo tiempo, material e inmaterial.

Qi es la base de todos los fenómenos en el universo es la mas básica manifestación de vida del infinito universal, incluyendo (al hombre), y proporciona la continuidad entre formas toscas y materiales.

De acuerdo con lo Chinos hay muchos “tipos” diferentes de Qi. Que van desde el tenue e inmaterial, al denso y tosco. Todos los tipos de Qi son, sin embargo, un solo Qi, que simplemente se manifiesta de diferentes formas.

En la medicina China el Qi representa una esencia pura producida por los órganos internos, que tiene la función de nutrir el cuerpo y la mente, por otro lado el Qi se asocia con la actividad funcional de los órganos internos.

### **TIPOS DE QI.**

#### **Qi original (Yuan Qi):**

El Qi original es como esencia en forma de Qi se origina entre los 2 riñones y deriva de la esencia del cielo anterior. Esta constantemente abastecido por la esencia del cielo posterior, esta relacionado con la puerta de la vida depende de la función transportadora del San Jiao para circular por todo el cuerpo y circula por los canales para emerger en los puntos Yuan (fuente). El Yuan Qi es el resultante de la unión del fuego y la esencia del Riñón.

El Qi original estimula la actividad funcional de todos los órganos, ya que aporta el calor necesario para llevar a cabo todas las actividades funcionales del cuerpo, además actúa como motor de cambio en la transformación del Qi de reunión en Qi verdadero.

#### **Qi de los alimentos (Gu Qi):**

Este es llamado “Gu Qi” que significa el Qi de los cereales o Qi de los alimentos. Este representa la primera etapa en la transformación del alimento en Qi.

El alimento que entra al estomago, al principio es descompuesto y madurado, y luego es transformado en Qi de los alimentos por el bazo.

El Qi de los alimentos es la base para la transformación en una forma mas refinada de Qi.

Desde el Jiao medio, el Qi de los alimento sube hasta el pecho y va al pulmón donde, combinándose con el aire, forma el Qi de reunión llamado “Zong Qi”. Luego se dirige al Corazon donde se convierte en sangre. Esta transformación esta ayudada por el Qi del Riñón y el Qi original.

#### **Qi de reunión (Zong Qi):**

Este es llamado “Zong Qi” Qi de reunión o Qi torácico, como se menciona anteriormente este Qi proviene de la interacción del Qi de los alimentos (Gu Qi), con el aire (Kong Qi). El Qi de reunión es un tipo de Qi mas refinado que el Qi de los alimentos, y es utilizable por el cuerpo. El Qi de reunión esta estrechamente relacionado con las funciones del Corazon y de los pulmones, el Qi de reunión ayuda al Corazon y los pulmones a empujar el Qi y la sangre a los miembros, especialmente a las manos.

#### **Qi verdadero (Zheng Qi):**

Esta es la ultima etapa en la transformación del Qi. El Qi de reunión se transforma en Zheng Qi bajo la acción catalítica del Yuan Qi.

El Zheng Qi es el Qi que circula en los canales y alimenta a los órganos. Al igual que el Qi de reunión, el Qi verdadero también se origina en el pulmón.

El Qi verdadero asume dos formas diferentes Qi nutritivo (Ying Qi) y Qi defensivo (Wei Qi).

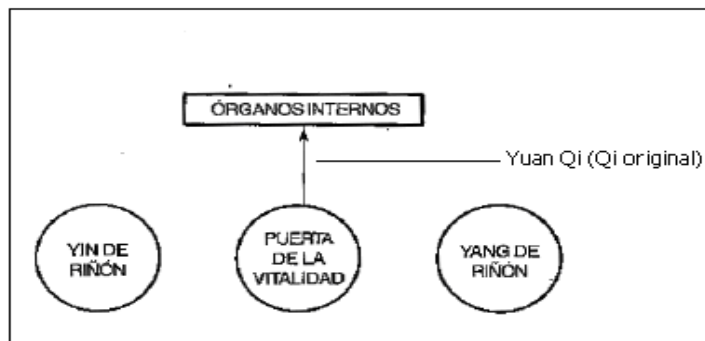
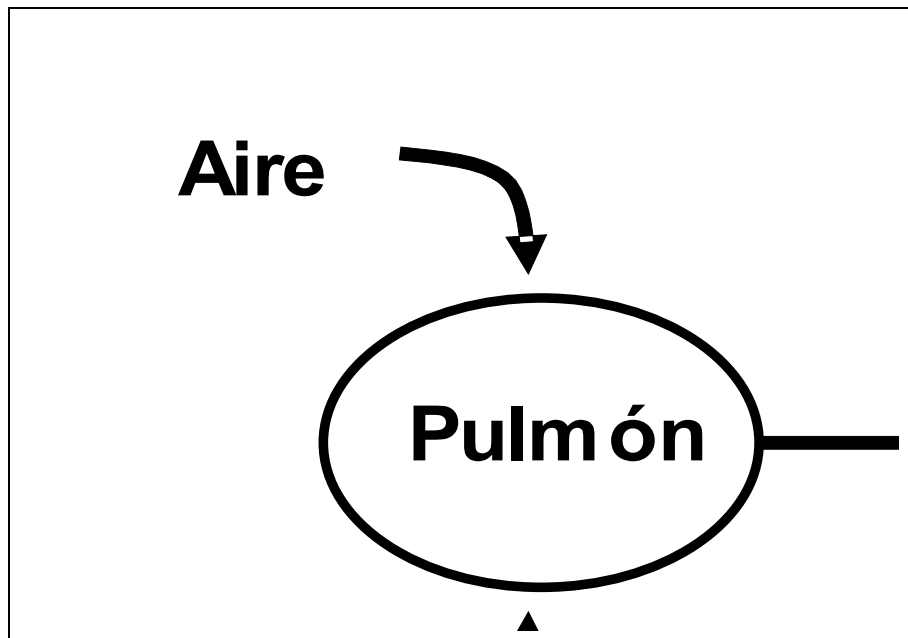
### **Qi nutritivo (Ying Qi):**

Circula a través de los vasos (meridianos) y circula junto con la sangre para nutrir todo el cuerpo. Tiene como función principal transformarse en sangre y alimentar a todo el organismo.

El Neijing dice “la energía nutritiva puede hacer secretar los líquidos orgánicos que entran en los vasos, se transforman en sangre y alimentan los cuatro miembros y los órganos-entrañas”.

### **Qi defensivo (Wei Qi):**

Circula fuera de los meridianos distribuyéndose por los órganos-entraña y por la superficie del cuerpo, piel, músculo y pelo, glándulas sudoríparas, tejido conjuntivo, tejido celular, tejido cutáneo, etc. Tiene como función la defensa de la superficie del cuerpo frente a la agresión de las energías perversas exógenas, también debe regular la apertura y el cierre de los poros y la temperatura del cuerpo, calentado y tonificando los tejidos y los órganos.





## **LOS 3 TESOROS – SAN BAO.**

La medicina tradicional china reconoce como pilares fundamentales tres elementos que constituyen la base de la salud física y emocional. Estos tres principios son conocidos como Vitalidad o Jing, Energía o Qi y Espíritu o Shen. Tradicionalmente, estos principios han sido llamados "Los Tres Tesoros o San Bao". En su teoría, la ciencia de la MTCH reconoce que el equilibrio energético de la salud depende de la armonía y la colaboración de estos tres tesoros.

Los 3 tesoros forman la base de la medicina tradicional china y también son la base del sistema Shaolin Luohan Qigong. Los 3 tesoros son el Jing, Qi y Shen.

### **JING (ESENCIA)**

El Jing es la fuerza que impregna el cuerpo de sus características animales de espíritu y estructura, en el Jing reside la fuerza y el desarrollo de los miembros del cuerpo, sus movimientos, su capacidad de ejercer una acción determinada con precisión y seguridad. Por otra parte, el Jing tiene una relación directa con la energía sexual de la persona. En la MTCH, un buen apetito sexual se considera como sinónimo de buena salud.

Según dice la tradición taoísta, la vitalidad (JING) reside en el "Bajo Dantien" o "Centro del bajo Elixir", un área situada alrededor de seis centímetros bajo y detrás del ombligo. Después del nacimiento la esencia es guardada en el sistema del riñón, que en la medicina tradicional está formado por los órganos reproductores, las glándulas suprarrenales y los riñones. Esta asociación de los órganos genitales con la vitalidad es considerada como un pilar para la salud del organismo. El Jing tiene una relación directa con la alimentación y la nutrición debido a que desde los alimentos se extraen los componentes esenciales para la formación del Yuan Qi, también llamado Qi Esencial. Filosóficamente el Jing corresponde a la vida animal, los instintos, las cualidades de lo físico y externo, la tierra.

En Qigong el Jing se refiere también a la estructura del cuerpo. Esto implica el sistema óseo y muscular o lo que algunos llaman el sistema locomotor que incluye no solamente los huesos y músculos sino también los tendones y las articulaciones. En el sistema Shaolin Luohan Qigong cuando se habla de Jing se refiere principalmente a la postura y el movimiento.

El Jing está relacionado principalmente con las 3 puertas o "San Men" que están presentes en todas las formas y ejercicios.

### **QI (ENERGIA)**

Según la filosofía China el Qi es la sustancia fundamental que constituye todo el universo, que da vida y forma a todo lo que existe entre el cielo y la tierra.

En la MTCH el Qi es el componente Yang que impulsa las funciones del organismo. En la teoría del San Bao el Qi es responsable por la parte orgánica del cuerpo. Así como el Jing toma control del cuerpo externo, el Qi es responsable por el metabolismo y por todos los procesos de funcionamiento orgánico. El Qi representa el nivel medio entre el cielo y la tierra, por tanto es la expresión del ser humano, quien se encuentra entre ellos.

En Qigong, el Qi está relacionado con el metabolismo de los órganos y también con la respiración. Obviamente existen muchos tipos de Qi. En términos generales el Qi se puede clasificar en prenatal y postnatal. El Qi prenatal es primordial en su naturaleza y es el Qi que recibimos de nuestros padres al nacer. Es lo que somos y es muy difícil cambiar eso. El Qi postnatal incluye el Gu Qi o la energía obtenida a través de nuestros alimentos y el aire que respiramos. Este Qi el Qi post natal es lo que nos interesa en Qigong porque podemos trabajar en eso para cultivarlo y mejorarlo a través de nuestro ambiente, el ejercicio y la dieta.

Se considera que el Qi es la fuente de todo movimiento en el cuerpo y que acompaña todo movimiento.

### **SHEN (ESPIRITU)**

El Shen (espíritu) reside en la parte superior del cuerpo o Dantien superior, al nacer, el espíritu toma residencia en la mente humana y el alma.

El Shen es el responsable por la expresión de la mente y las emociones. Difiere un tanto del concepto occidental en el sentido de que su significado trasciende el campo místico y toma residencia en cada proceso físico, orgánico y mental del ser humano. El Shen impregna toda acción de vida y toda acción de vida influye sobre el Shen. En la

MTCH el Shen asume el rol de la mente y sus procesos tanto emotivos como analíticos, pero más aun el Shen está presente en cada función del cuerpo dándole a ella una característica o un espíritu especial.

El espíritu mantiene una relación de dependencia e intercambio con la vitalidad y el Qi. Como dijimos anteriormente, la esencia está asociada con la nutrición y el Jing lo está con la energía sexual. Una actividad sexual indiscriminada perturba el espíritu. Por otra parte, una mala nutrición debilita el espíritu. De la misma manera el espíritu puede afectar la nutrición y la actividad sexual saludable. La inestabilidad del espíritu producirá efectos negativos en la vitalidad, tales como impotencia, desórdenes digestivos, etc.

El espíritu puede ejercer una acción positiva contribuyendo a restablecer la vitalidad y acelerar los procesos de recuperación. Lo mismo ocurre con la relación del espíritu con el Qi. Cuando la mente no se encuentra en paz y predomina un estado de ansiedad, la energía vital es perturbada, produciendo la alteración de la circulación normal del Qi.

Control del espíritu o cultivo del espíritu, se refiere al equilibrio de las emociones y a la clarividencia mental, que establece una diferencia con el significado atribuido al pensamiento

Occidental, ya que en la cultura oriental, el concepto asume cualidades que se refieren a la salud, tranquilidad mental y equilibrio emocional.

- Los estados de ansiedad del espíritu, producen efectos negativos en la circulación normal del Qi y afectan entre otras funciones la respiración y la circulación sanguínea.
- Tal como en los otros tesoros, el Shen también posee un estado prenatal, conocido como “Mente del Tao”, que es un estado anterior a su existencia.
- Después del nacimiento el espíritu se manifiesta como la Mente Humana y asume aspectos llamados “Mente de Emoción” y “Mente de Voluntad”.

**LA MENTE DE EMOCIÓN:** reside en el corazón, es de carácter volátil e imprevisible, siendo atraído fácilmente por estímulos externos y pasiones.

Las emociones se consideran parte del espíritu. En la medicina China son conocidas como las “Siete Emociones”: ira, alegría, miedo, pánico, ansiedad, preocupación y melancolía.

Estas emociones se manifiestan en un estado natural del espíritu y normalmente dentro de un equilibrio. Por otro lado, si el espíritu fuese incapaz de regular las emociones, estas podrían afectar el normal funcionamiento del cuerpo y la salud.

En el “Tratado de Medicina Interna del Emperador Amarillo”, se refiere de la siguiente manera:...”La ira hace que el Qi suba, la alegría hace que el Qi circule muy lento, el miedo hace que el Qi descienda, el pánico hace que el Qi circule de un modo discontinuo, la ansiedad hace que el Qi se debilite y la preocupación hace que el Qi se estanque”

**LA MENTE DE VOLUNTAD:** Es de naturaleza introvertida y cuando está cultivada positivamente promueve la sabiduría y la virtud.





## LAS TRES PUERTAS DEL QI (SAN MEN)

Dirigir la energía vital o Qi, es la función principal del sistema “Lohan Qigong”, para esto se consideran tres áreas en la espalda, las cuales son llamadas “Puertas del Qi”. En la teoría Yin y Yang, existen dos meridianos que son esenciales: El meridiano del Vaso Gobernador y el Meridiano del Vaso Concepción. A través de análisis y estudios hechos a estos meridianos, fueron detectados cortes a lo largo de sus trayectos. Para restablecer la unión de estos meridianos, es necesario activarlos, lo que es posible con la práctica del Qigong. Al efectuar la respiración siguiendo la órbita microcósmica, activamos estos dos meridianos, estableciendo el contacto entre ellos. A los espacios existentes en estos dos meridianos fueron dados el nombre de Puertas energéticas.

Estas puertas desempeñan un papel muy importante en relación a la relajación y a la expresión del movimiento en el Luohan Qigong, y de acuerdo con el Maestro Chen Yong Fa, sus funciones se manifiestan a nivel físico postura y el movimiento, a diferencia de los tres Dantien y los tres Jiao, los cuales ejercen una mayor influencia en las áreas de la Mente y de la Respiración respectivamente.

### **Puertas del Qi**

La correcta función de estas puertas determina:

- La calidad del movimiento en la práctica del Qigong;
- Despiertan en el practicante la conciencia de la forma más efectiva de ejecutar los movimientos;
- Despierta en el cuerpo la circulación regular de la energía vital.

### **PUERTA SUPERIOR**

Ubicación: En la primera vértebra cervical, punto Fengfu (DU 16).

Promueve el movimiento del Qi a la cabeza.

### **PUERTA MEDIA**

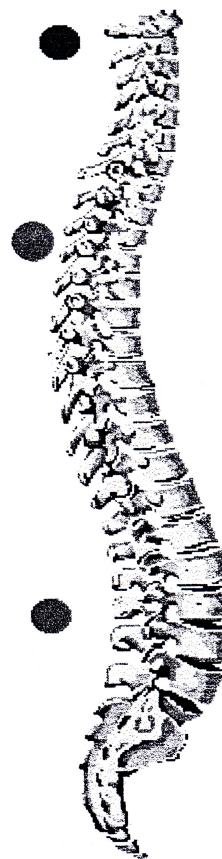
Ubicación: Entre la segunda y tercera vértebras dorsales, punto Shenzhu (DU 12)

Su movimiento regula el paso del Qi en la parte superior de la espalda y principalmente, la circulación de energía vital a la zona superior del cuerpo.

### **PUERTA INFERIOR**

Ubicación: Entre las segunda y tercera vértebras lumbares, punto Mingmen (DU 4).

Su movimiento regula el paso de Qi en el área de la pelvis, promoviendo la circulación de Qi por de las piernas.



## TRIPLE CALENTADOR (SAN JIAO)

Este órgano o sistema está dividido en tres partes: superior, media e inferior. Su meridiano conecta con el pericardio con el que está externamente relacionado. Su función principal es la de gobernar las diversas formas de Qi, servir de pasaje del Yuan Qi que se origina en el riñón y que necesita del Sanjiao para circular y nutrir las funciones de los órganos internos y los tejidos. El sexto capítulo de Neijing dice “el Sanjiao es el embajador del Yuan Qi y distribuye los diferentes Qi por los Zang Fu”

Los tres Jiaos combinan las funciones de los órganos internos para ejecutar las funciones de digestión, absorción, distribución y eliminación de las materias orgánicas. El Jiao superior domina la función de la dispersión y distribución en otras palabras en combinación con el corazón y el pulmón el Sanjiao distribuye el Qi esencial de los alimentos y el agua en los tejidos y órganos, nutrir la piel y mantener la temperatura, regular los poros, controlar los músculos y tendones.

**JIAO SUPERIOR:** “El Eje Espiritual” dice en el capítulo 30 “El Jiao Superior se abre hacia el exterior, propaga los cinco sabores de las esencias de los alimentos, impregna la piel, rellena el cuerpo, humedece la piel y es como una neblina”

El principal proceso fisiológico del Jiao es la distribución de los líquidos por el pulmón a la totalidad del cuerpo en forma de un fino vapor. Este es un aspecto de la función dispersante del pulmón. Por eso el Jiao Superior es comparado a una niebla.

**JIAO MEDIO:** “El eje espiritual” dice en el capítulo 18 “El Jiao Medio está situado en el estómago... recibe el Qi expulsa los desechos, vaporiza los líquidos orgánicos, transforma las esencias refinadas de los alimentos y conecta por arriba con el pulmón”.

Los principales procesos fisiológicos que se dan en el Jiao Medio son los de digestión y transporte de los alimentos y bebidas (descritos como “descomposición y maduración”) y el del transporte de nutrientes a todas las partes del cuerpo. Por esta razón el Jiao Medio es comparado a una cámara de maceración o un caldero burbujeante.

**JIAO INFERIOR:** “El eje espiritual” dice en el capítulo 18 “Los alimentos y las bebidas entran primero en el estómago, los desechos van al intestino grueso; en el Jiao Inferior que los resume hacia abajo, secreta los líquidos y los envía a la vejiga”.

El principal proceso fisiológico que se da en el Jiao Inferior es el de separación de las esencias del alimento en partes puras o impuras, con excreción de la parte impura. En particular el Jiao Inferior rige la separación de la parte pura de la impura de los líquidos y facilita la excreción de orina. Por esta razón el Jiao Inferior es comparado con un foso de drenaje.

Clínicamente los términos Jiao superior, medio y bajo se refieren a las funciones de los órganos del pecho y de la cavidad abdominal: sobre el diafragma el corazón y el pulmón, Jiao superior. Entre el diafragma y el ombligo, el estómago y el bazo, medio Jiao. Bajo el ombligo, el Jiao que incluye la vejiga y los riñones.





## LOS TRES DANTIEN (SAN DANTIEN)

Dantien se traduce literalmente como campo de cinabrio (piedra de color rojo) o de cultivo. Es el lugar de transformación, de trabajo, de almacenamiento (es donde se almacena el Qi) y donde se manifiesta el espíritu la mente y la intensidad.

Los tres Dantien, son centros energéticos del cuerpo, que la Medicina Tradicional China y el Qigong reconocen como áreas de almacenamiento de Qi o energía vital.

### **BAJO DANTIEN**

Este Dantien es el centro de residencia del Jing, la vitalidad del ser humano. Está situado en la región de la pelvis, en un triángulo formado por los puntos Qihai (REN 6), Huiyin (REN 1) y Mingmen (DU 4). Su energía se manifiesta en energía motriz y espontánea. Los órganos comprometidos son los riñones y el sistema eliminatorio en general.

### **MEDIO DANTIEN**

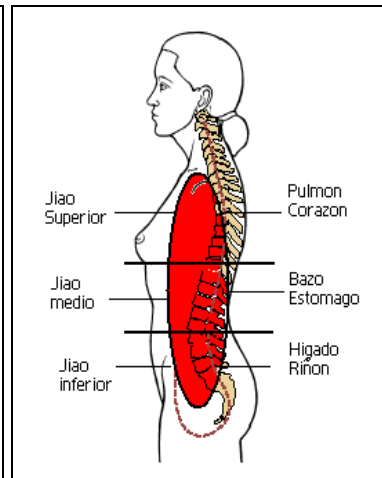
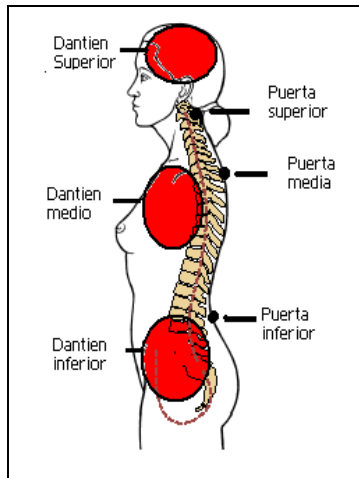
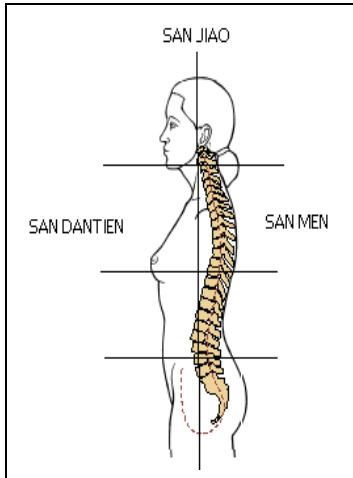
Está situado en el área del pecho entre los puntos Shanzhong (REN 17) y Zhiyang (DU 9). Es el centro de residencia del Zhong Qi o Qi pectoral, que actúa como regulador de la respiración y con una función de distribución y circulación del Qi y de la sangre. Es regido por los pulmones.

### **DANTIEN SUPERIOR**

Se encuentra situado en la cabeza, entre los puntos Fengfu (DU 16), Baihui (DU 20) y Yintang (Extra). Manifiesta el espíritu y la función mental – emocional del ser humano.

Está regido principalmente por el corazón, el cual afecta las emociones y la clarividencia mental.

JING	SAN MEN	ESENCIA	MOVIMIENTO, POSTURA
QI	SAN JIAO	ZANG – FU	METABOLISMO RESPIRACION
SHEN	SAN DANTIAN	ESPIRITU	MENTE, INTENSION, VOLUNTAD





### **Toi Sick (Embrionaria):**

Nutre y principalmente activa la circulación de Qi en el bajo Dantien. (Natural, con la mente en el bajo abdomen)

#### **Bajo Dantien:**

Qihai (Ren 6), Mingmen (Du 4), Huiyin (Du 1)

Inhalar. Suave

=

Pueden ser ejecutadas, tanto por la boca,

Exhalar. Suave

como por la nariz

### **Doble:**

Nutre el Yuan Qi, nutre el abdomen principalmente el estomago.

Inhalar nariz y boca

----->

Exhalar nariz y boca

<-----

## **LOS SONIDOS**

**El Sonido:** Es una energía que se transmite en un medio (sólido, líquido o gaseoso), por ondas longitudinales, como una serie de compresiones y enrarecimientos sucesivos. Es producido por la vibración de los objetos.

- No se propaga en el vacío.
- Se traslada en el aire seco y a una temperatura de 0° C a una velocidad de 331,46 m/seg.

### **Características del sonido:**

- Frecuencia (entre 20 y 20000 HZ)
- Intensidad (directamente proporcional a la frecuencia)
- Calidad (= timbre, determinado por el número de sonidos armónicos que acompañan a la frecuencia)

Los sonidos tienen efectos terapéuticos de masaje en los órganos.

El Tono  
La Onda del sonido —————> Definen el efecto terapéutico que conseguiremos.  
La Velocidad

### **Sonido:**

- De mayor a menor: Se logra un efecto sedativo AAAAAAAAAA.....
- De menor a mayor: Se logra un efecto tonificante AAAAAAAAAA.....

### **3 métodos:**

1° Se inhala suavemente y se exhala hacia el frente (UHUHUUHU.....) **Se activa la parte superior, Puerta, Dantien y Jiao superior.**

2° Igual en la inhalación, apenas diferente en la exhalación, más larga y ondulada (OHOHOHOHO.....) **Se activa la parte media, Puerta, Dantien y Jiao, medio.**

3° Exhalación bastante larga y hacia abajo (AEAEAEAHHHHHHH.....) **Se activa la parte inferior, Puerta, Dantien y Jiao inferior.**



## **LAS MANOS.**

### **YANG**

- Las manos hacia el exterior, al frente en posición de supinación:  
Ejercicio Yang son en general de apertura, expansión
- Las manos hacia arriba:  
El Qi sube se nutre el Shen

### **YIN**

- Las MANOS hacia el interior en posición de pronación:  
Ejercicio Yin de introspección/fortalecimiento del Yang en el interior
- Manos hacia el interior: Ayuda al Qi en el interior
- Manos apuntando hacia abajo nutre la esencia.

## **MOVIMIENTO, RESPIRACION Y CONCENTRACION MENTAL.**

El movimiento del cuerpo y el trabajo muscular ayudan a fortalecer el cuerpo y los estiramientos ayudan a drenar los canales de energía, mantener los músculos, tendones y articulaciones flexibles y así de esta forma permitir el libre flujo de energía y sangre del cuerpo, manteniendo nuestros órganos internos sanos.

La respiración profunda y lenta conlleva un estado mental de calma y serenidad. La inhalación estimula el sistema nervioso simpático de activación, mientras que la exhalación estimula el sistema nervioso parasimpático de descanso; una exhalación lenta, relaja bajo cualquier situación de tensión, mientras que una lenta inspiración permitirá tonificar y activar nuestra energía.

La concentración mental es la fijación de la atención en un punto. En el Qigong se dice “pensar en una cosa para olvidar las mil”.

En el Huang Di Nei Ping (El Canon de Medicina Interna del emperador Amarillo 500 – 300 A.C.) se lee: “Cuando la mente esta serena y vacía el verdadero Qi esta bajo control. Si uno mantiene una mente centrada el peligro de enfermedad desaparecerá”

Una respiración profunda y lenta conlleva un estado mental de calma y serenidad. Una mente tranquila permite armonizar el flujo de sangre y energía del cuerpo. Ya que la mente controla la energía y la energía controla la sangre.

## **CONCEPTOS ESENCIALES EN LA PRÁCTICA QIGONG**

- Durante la ejecución del movimiento, mantenga el cuerpo relajado.
- Sienta el flujo energético a través de las “puertas” de energía.
- Permita que la respiración se efectúe libremente, pudiendo respirar tanto por la boca como por la nariz.
- No deje que su espíritu vague por las preocupaciones cotidianas, permanezca en un estado vigilante y atento.
- Efectúe los movimientos sin esfuerzo, al principio no baje demasiado las posiciones.
- Sea realmente perseverante en su práctica. Es preciso mantener una práctica constante, sólo la repetición le traerá resultados visibles. Trabaje en un horario regular y en un espacio bien ventilado, cuya temperatura sea agradable.
- Debe intentar armonizar lo interno con lo externo.
- Debe mantener la calma y la fluidez del movimiento y la respiración, al tiempo que la mente se concentra en dirigir la energía.
- Para obtener cambios fundamentales, que conduzcan a mejorar el estado de salud, se debe proceder en forma ordenada, lo que quiere decir que no debe forzarse a obtener resultados rápidos. De esta manera los beneficios de la práctica de Qigong serán permanentes.

## BENEFICIOS DEL QIGONG

- Activa el Flujo de energía vital a lo largo de los meridianos.
  - Ayuda a Regular y equilibrar los desequilibrios energéticos entre Yin y Yang.
  - Produce un estado de meditación activa, promoviendo una mente equilibrada y relajada.
  - Regula el ritmo respiratorio, Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.
  - La correcta practica de Qigong ayuda a regular el equilibrio del sistema nervioso
  - Estimula y potencia la función de los órganos internos.
  - Mejora, regula y acelera la evacuación.
  - Fortalece huesos (evita la osteoporosis) y aumenta la elasticidad de músculos y tendones.
- 
- **Sistema Cardiovascular:** Disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta el volumen cardiaco mejorando la función ventricular. Aumenta la circulación periférica y cerebral y regula la presión arterial
  - **Sistema Respiratorio:** Regula el ritmo, Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y ventilación alveolar.
  - **Sistema Digestivo:** Mejora la función digestiva, regula y fortalece, y acelera la evacuación y eliminación de gases. Tonifica el hígado y el páncreas.
  - **Sistema Nervioso:** Protege la corteza cerebral a través de un mecanismo inhibitorio, regula el sistema nervioso Vegetativo.
  - **Sistema Endocrino:** Regula y mejora las funciones endocrinas: glándula hipofisiaria, tiroides, testiculares, ováricos, suprarrenales, pancreática.
  - **Sistema Inmunológico:** Corrige alteraciones en el timo, aumenta el numero y capacidad de linfocitos T, aumenta las inmunoglobulinas y el numero y actividad de las macrófagos.
  - **Sistema Locomotor:** Fortalece huesos (evita osteoporosis) y aumenta la elasticidad de músculos y tendones.
  - **Metabolismo:** Activa y regula el metabolismote lípidos (colesterol) y azucares